

UAMINIFU

Kuwa mwaminifu maana yake ni nini?

Kuwa mwaminifu maana yake ni kuendelea kuwa na mahusiano ya kingono na mwenzi mmoja tu, na kuonyesha mapenzi uaminifu na heshima kwa mwenzi/ mke/mume mmoja tu.

Zipi ni faida za kuwa mwaminifu?

Faida za kubakia mwaminifu ni:

- Inakulinda usipate maambukizi ya VVU au magonjwa mengine yatokanayo na ngono
- Kuongeza uimara wa ndoa
- Kuwa mfano mzuri kwa watoto na watu wengine
- Kuwa na amani na maelewano nyumbani
- Hakuna watoto watakozaliwa nje ya ndoa
- Huimarisha mapenzi baina ya mwanume na mwanume
- Inasaidia kujenga familia yenye furaha na afya njema
- Inasaidia kujenga kujiamini
- Inaimarisha mahusiano baina ya wenzi.

Nini kinachosababisha iwe vigumu kuwa mwaminifu?

- Makundi rika
- Udhafu katika kuhimili hisia na matamanio
- Kutokujiamini
- Kuwa na mazoea mabaya
- Kuwa na hisia kali, ugomvi na kupigana
- Matatizo ya kiuchumi: ingawaje twaeza kutaka kuwa waaminifu lakini hali ya kiuchumi inaweza ikachangia kutulazimisha kutokuwa waaminifu ili kuweza kupata pesa.
- Kutoweza kuzaa
- Kuwa mbali na mwenzi
- Kukosa mvuto wa kimpenzi baada ya miak kadhaa kupita
- Kutokuwa msafi inaweza ikasababisha mwenzi kutokutamani kimpenzi
- Masuala ya kitamaduni kama vile hakuna kufanya ngono wakati wa kunyonyesha, au mahali pengine mwanume anaruhusiwa kuwa na mahusiano nje ya ndoa na mwanmke haruhusiwi..

Kwanini kutokuwa mwaminifu ni hatari?

- Inaongeza hatari ya kupata maambukizi ya magonjwa yatokanayo na ngono ikiwa ni pamoja na VVU.
- Kupoteza fedha za familia wakati wa kuhudumia marafiki wa kike au wa kiume nje ya ndoa.
- Inasabisha maumivu kutokana na wivu na ugomvi mkubwa.

“SIKIA KENGELI”





“SIKU” SIKIA KENGELA”

- Inaweza kusababisha mwanamke kupigwa anapomtuhumu mume kuhusu kukosa uaminifu.
- Watoto waliozaliwa nje ya ndoa wanahitaji fedha.
- Inapingana na mafundisho ya dini.

Unaweza kufanya nini ili kuwa mwaminifu zaidi?

Ongeza mapenzi na uwajibikaji

- Mweleze mwenzi wako kuhusu unavyojisikia na uonyeshe kumfurahia mwenzi wako
- Onyesha adabu kwa kusaidiana kazi nyumbani au nje ya nyumbani endapo mnafanya kazi au biashara pamoja
- Mnunulie zawadi kuonyesha shukrani/kujali
- Tafiti kile mwenzi wako anachokihitaji zaidi
- Thibitisha viapo vya ndoa mara nyingine tena

Boresha maisha yenu ya kimahusiano

- Jifunze zaidi anachokipendelea mwenzi au mke/mume wako
- Jitahidi kujiweka katika hali ya kuvutia zaidi
- Nenda kitandani mapema ili uwe umeondoa uchovu
- Zoea kuwa na mazungumzo chanya kuhusiana na vitu mnavyovipenda
- Mpapase mwenzi kwa ajili ya kumfanya ajisikie tayari kabla ya kuingia kwenye kitendo cha kujamiina
- Jipe muda wa kutosha kuchezearna na kutomasana kabla ya kujamiina michezo
- Mpunguzie mwanamke kazi ili awe hajachoka sana

Njia nyingine za kushinda changamoto za kutokuwa mwaminifu ni pamoja na :

- Changanua hali yako na upambanue sababu zinazosababisha suala la kuendelea kuwa mwaminifu ni changamoto.
- Ongea na mwenzi wako changamoto ulizozia inisha .
- Wekeni malengo ya kutatua hali hii na myafanyie kazi .

